

COVID-19 បច្ចុប្បន្នភាពនៃជំងឺ

សមរក្សាសុខភាពរបស់អ្នកពេលស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះ៖

អ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹង

ការនៅផ្ទះដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលជំងឺ COVID-19 គឺជាវិធានការសុខភាពសាធារណៈដ៏សំខាន់ – ប៉ុន្តែអាចបង្កបញ្ហា ចំពោះសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក។ គួរយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសុខភាពរាងកាយ និងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកនៅក្នុងរយៈពេលមិនច្បាស់លាស់នេះ។

តម្រូវសម្រាប់ថែរក្សាសុខភាពរបស់អ្នក៖

- **សូមរក្សាទំនាក់ទំនង៖** ការហៅទូរស័ព្ទ ឬវីដេអូ គឺជាវិធីសាស្ត្រដ៏ល្អក្នុងការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិ និងមនុស្ស ជាទីស្រឡាញ់។ ល្បែងក្តារ និងល្បែងក្រុមជាច្រើនផ្សេងទៀតមាននៅលើអ៊ិនធឺណិតដែលអ្នកអាចលេងជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិដោយពុំចាំបាច់ចាកចេញពីផ្ទះ!
- **សូមរីករាយនឹងសកម្មភាពដែលអ្នកចូលចិត្ត និងជ្រើសរើសយកសកម្មភាពថ្មីមួយចំនួន៖** ឥលូវនេះជាពេលដ៏ល្អក្នុងការរៀនអំពីវិធីចាក់អំបោះ លេងហ្គីតា ឬព្យាណូចាស់ដែលអ្នកទុកនៅផ្ទះ ឬទាញយកសៀវភៅ ពីអ៊ិនធឺណិតដើម្បីអាន។ ចូលរួមជាមួយក្រុមគ្រួសារទាំងមូលដោយចាប់ផ្តើមល្បែងរៀបថ្មី គម្រោងវិទ្យាសាស្ត្រ ឬគម្រោង សិល្បៈ និងសិប្បកម្មជាមួយគ្នា។
- **ស្វែងរកដោយពុំចាំបាច់ចេញពីផ្ទះ៖** សារមន្ទីរជាច្រើនកំពុងផ្តល់កម្មវិធីទស្សនារូបភាពពីចម្ងាយដែលពលរដ្ឋក្មេងចាស់របស់យើងអាចទទួលបាននូវភាពរីករាយ។ សូមពិនិត្យមើលការតាំងពីពិរាល់នៅសារមន្ទីរនៅទូទាំងពិភពលោក និងស្វែងរកសួនសត្វ និងព្រៃចិញ្ចឹមត្រីជាមួយនឹងរូបភាពពីការមេរ័ត្យផ្សេងៗ។
- **ទទួលបានអាហារសុខភាព៖** អាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់មានសារសំខាន់ និងតម្រូវឱ្យមានការរៀបចំផែនការដ៏ល្អនៅពេលកាត់បន្ថយការធ្វើដំណើរទៅហាងលក់គ្រឿងម្ហូប។ នៅពេលអ្នកទៅ សូមទិញទុកនូវគ្រឿងម្ហូបជាប្រភពប្រូតេអ៊ីន ដូចជាសាច់ (ឬប្រូតេអ៊ីនពីរុក្ខជាតិ) និងបន្លែ ដូចជាខាតណា ស្ពៃ និងសណ្តែក។ ការប្រើប្រាស់បន្លែស្រស់ដើម្បីចម្អិនសាច់ដែលក្តៅស្ងួតកក ដូចជាស៊ុប និងម្ហូបឆា គឺជាវិធីដ៏ល្អក្នុងការរក្សារូបរាងប្រកបដោយសុខភាព។
- **ធ្វើលំហាត់ប្រាណ៖** សកម្មភាពរាងកាយគឺជាវិធីដ៏ល្អក្នុងការរក្សាកាយសម្បទារឹងមាំ ជំរុញប្រព័ន្ធការពាររាងកាយបែប ធម្មជាតិ និងបញ្ចេញសារធាតុអេនឌូក័នដើម្បីធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ស្រស់ថ្លា។ ពលរដ្ឋខោនធី Alameda អាចហាត់ប្រាណនៅខាងក្រៅ ប្រសិនបើយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះវិធានការរក្សាគម្លាតយ៉ាងតិច 6 ហ្វីត ការធ្វើលំហាត់ប្រាណនេះអាចមានដូចជាការដើរ ឬរត់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ មាន វីដេអូ និងថ្នាក់លំហាត់ប្រាណដោយឥតគិតថ្លៃនៅតាមអនឡាញ។
- **ផ្តាច់ចោលបណ្តាញព័ត៌មានប្រសិនបើអាច៖** ត្រូវប្រាកដថា អ្នកមានព័ត៌មានពិត និងការណែនាំទាន់ពេលវេលាដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពសម្រាប់ខ្លួនអ្នក និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់នៅក្នុងពេលមានវិបត្តិជំងឺកូវីដ។ ប៉ុន្តែកុំភ្លេចរៀបចំកន្លែង ដើម្បីមានពេលវេលាស្ងប់ស្ងាត់ សម្រាកកាយ ការអនុវត្តកម្មវិធីស្ងប់អារម្មណ៍ ឬសកម្មភាពផ្សេងៗទៀតដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។ ការស្តាប់ព័ត៌មានមិនចាំបាច់អាចនាំឱ្យ មានបន្ទុកព័ត៌មានលើសកម្រិត 0 និងកើតជំងឺកើតទុក្ខនៅក្នុងខ្លួន។
- **បង្កើតទម្លាប់៖** ក្នុងរយៈពេលនៃភាពមិនច្បាស់លាស់ ការប្រកាន់ខ្ជាប់នូវទម្លាប់ល្អគឺជាវិធីដ៏សំខាន់ក្នុងការរក្សាស្មារតីប្រក្រតី។

រក្សាការជ្រាបព័ត៌មាន

ប្រសិនបើអ្នកចង់ដឹងបន្ថែមអំពីជំងឺ COVID-19 និងស្នាក់នៅផ្ទះនៅខោនធី Alameda សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 2-1-1 ដើម្បីស្នើសុំជំនួយ ឬបើកមើលគេហទំព័រ [acphd.org](http://www.acphd.org)

សូមពិនិត្យ និង subscribe វេបសាយ និងទំព័រ បណ្តាញសង្គមផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ៖
វេបសាយ៖ <http://www.acphd.org>
Twitter: @Dare2BWell

